

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ 3, 4, 5歳児 おやつ	補食	
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの			
01 (金)	ちらし寿司 みそ汁 魚の照り焼き 菜の花の和え物	さつま芋サラダ 果物	米、ホットケーキ粉、さつま芋、ひなあられ、マヨネーズ、油、三温糖	カルピス、ぶり、豆腐、卵、みそ、牛乳、桜でんぶ	ほうれん草、いちご、玉葱、菜花、人参、さくらの塩漬、椎茸、さやえんどう、干しぶどう	甘酒ケーキ カルピス ひなあられ 甘酒ケーキ カルピス ひなあられ	ジャムサンド
02 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー		米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	ブロッコリー、チンゲン菜、玉葱、人参、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
04 (月)	カレーうどん がんもの煮付け ごぼうサラダ		うどん、マドレーヌ、三温糖、マヨネーズ、油、米粉	がんもどき、豚肉、ベーコン、みそ、豆乳、ホイップクリーム	ごぼう、玉葱、人参、ほうれん草、胡瓜	誕生日おやつ 紅茶 誕生日おやつ 紅茶	炊き込みご飯
05 (火)	バターボール チンゲン菜スープ チキンカツ 花野菜サラダ	人参のオレンジ煮	バターボール、米、パン粉、油、小麦粉、三温糖、マヨネーズ	牛乳、鶏肉、チーズ、卵	人参、ブロッコリー、チンゲン菜、カリフラワー、玉葱、トマト缶、コーン、オレンジジュース	わかめチーズおにぎり 牛乳 わかめチーズおにぎり 牛乳	ジャムサンド
06 (水)	マーボー丼 すまし汁 ひじきサラダ さつま芋のグラッセ		米、パゲット、さつま芋、マーガリン、マヨネーズ、片栗粉、三温糖、油、バター、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ツナ缶、みそ	デコポン、大根、ねぎ、胡瓜、人参、万能ねぎ、ひじき	シュガートースト 牛乳 果物 シュガートースト 牛乳 果物	マーガリンサンド
07 (木)	牛乳パン 豆腐スープ スコッチエッグ もやしとピーマンの炒め物	ブロッコリーのおかか和え	牛乳パン、小麦粉、パン粉、三温糖、バター、油	牛乳、豚肉、卵、豆腐、うずら卵、ベーコン、かつお節	もやし、ブロッコリー、玉葱、ピーマン、チンゲン菜、みかん、ミックスベジタブル	みかんケーキ 牛乳 みかんケーキ 牛乳	炊き込みご飯
08 (金)	ごはん みそ汁 煮魚 キャベツのナムル	かぼちゃの甘煮	ゼリー、米、せんべい、三温糖、ごま油、ごま	牛乳、かじき、豆腐、みそ	キャベツ、南瓜、万能ねぎ	ゼリー せんべい 牛乳 ゼリー せんべい 牛乳	マーガリンサンド
09 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 二色びたし さつま芋のレモン煮		米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、大根、しめじ、いちごジャム、小松菜、わかめ、レモン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり
11 (月)	豆腐のあんかけ丼 みそ汁 人参のごまきんぴら ポイルブロッコリー		米、ロールパン、片栗粉、油、ごま油、ごま	牛乳、豆腐、豚肉、ウィンナー、みそ	人参、大根、ブロッコリー、もやし、キャベツ、万能ねぎ、玉葱、チンゲン菜	ホットドック 牛乳 スープ ホットドック 牛乳	炊き込みご飯
12 (火)	 お別れパーティー 						ジャムサンド
13 (水)	肉うどん 切干大根のサラダ ポイルウィンナー		うどん、米、三温糖、油	牛乳、豚肉、ウィンナー、チーズ、ハム、かつお節	ほうれん草、ねぎ、胡瓜、切干大根、人参	おかかチーズおにぎり 牛乳 おかかチーズおにぎり 牛乳	マーガリンサンド
14 (木)	ごまクリームサンド 大根とえのきのスープ 魚のパン粉焼き いんげんと玉ねぎのソテー	にんじんチーズ和え	食パン、マーガリン、パン粉、油、三温糖、ごま、バター	さわら、ヨーグルト、チーズ	ミックスフルーツ、人参、みかん、バナナ、大根、さやいんげん、えのき茸、玉葱	フルーツヨーグルト 麦茶 フルーツヨーグルト 麦茶	炊き込みご飯
15 (金)	ハヤシライス もやしスープ 南瓜サラダ キャベツとコーンのソテー	フライドポテト プリン	プリン、米、キャロットロール、じゃがいも、マヨネーズ、油、バター	牛乳、豚肉、ベーコン	玉葱、南瓜、キャベツ、デコポン、もやし、胡瓜、人参、いちごジャム、マッシュルーム、トマト缶、コーン、グリーンピース	ジャムサンド 牛乳 果物 ジャムサンド 牛乳 果物	ジャムサンド
16 (土)	ひじきとツナの混ぜご飯 すまし汁 青菜のお浸し さつま芋の甘煮		米、マフィン、さつま芋、三温糖	ツナ缶	小松菜、ねぎ、人参、わかめ、さやえんどう、ひじき	マフィン 麦茶 マフィン 麦茶	焼きおにぎり
18 (月)	キャラパン ワンタンスープ 鶏肉のみそ焼き 小松菜とちくわの炒め物	にんじんのごま和え	キャラパン、小麦粉、ワンタンの皮、三温糖、ごま油、油、ごま	牛乳、鶏肉、ウィンナー、竹輪、豚肉、みそ	小松菜、人参、チンゲン菜、椎茸、ねぎ	ウィンナーまん 牛乳 ウィンナーまん 牛乳	炊き込みご飯

日 曜	献立名	材料名(昼食・3時おやつ)			1, 2歳児 おやつ	補食
		熱と力になるもの	血や肉や骨になるもの	体の調子を整えるもの	3, 4, 5歳児 おやつ	
19 (火)	ごはん みそ汁 手まりしゅうまい キャベツのしらす和え きんぴらごぼう	米、焼売の皮、バター、小町麩、片栗粉、三温糖、油、ごま	牛乳、豚肉、豆腐、みそ、しらす、ほたて	キャベツ、デコポン、ごぼう、玉葱、ねぎ、なめこ、人参	お麩ラクス 牛乳 果物 お麩ラクス 牛乳 果物	炊き込みご飯
21 (木)	ナチュラルパン コンソメスープ 魚のマヨネーズ焼き 人参のケチャップ炒め ブロッコリーの昆布和え	ナチュラルパン、スパゲティ、マヨネーズ、バター、油、小町麩、三温糖	牛乳、鮭、ベーコン、豚肉、鮭	人参、玉葱、ブロッコリー、大根、しめじ、マッシュルーム、コーン、万能ねぎ、昆布	カレースパゲティ 牛乳 カレースパゲティ 牛乳	マーガリンサンド
22 (金)	あんかけうどん 生揚げの含め煮 塩もみキャベツ	うどん、ドーナツ、三温糖、片栗粉	牛乳、生揚げ、豚肉	キャベツ、ほうれん草、ねぎ、もやし、白菜、人参、胡瓜	ツイストドーナツ 牛乳 ツイストドーナツ 牛乳	ジャムサンド
23 (土)	プティポワン コンソメスープ チリコンカン風煮物 ポイルブロッコリー	米、プティポワン、じゃが芋、バター、小町麩	牛乳、大豆、豚肉	ブロッコリー、チンゲン菜、玉葱、人参、グリーンピース	菜飯おにぎり 牛乳 菜飯おにぎり 牛乳	焼きおにぎり
25 (月)	バターロール ミネストローネ 鶏のレモン揚げ煮 切干大根洋風炒め煮 人参とえのきの中華サラダ	ロールパン、三温糖、片栗粉、バター、油、ごま油、ごま	鶏肉、牛乳、ベーコン、大豆	いちご、トマト缶、人参、えのき茸、ミックスペジタブル、小松菜、切干大根、レモン汁	牛乳プリン 麦茶 果物 牛乳プリン 麦茶 果物	炊き込みご飯
26 (火)	きつねうどん かぼちゃのそぼろ煮 ポイルいんげん	うどん、三温糖、コーンフレーク、水あめ、油	牛乳、豚肉、油揚げ	南瓜、さやいんげん、小松菜、玉葱	フレークおやき 牛乳 フレークおやき 牛乳	炊き込みご飯
27 (水)	肉丼 みそ汁 にんじんのツナ和え さつま芋の甘煮	米、さつま芋、ホットケーキ粉、三温糖、油、チョコレート、ごま油	牛乳、豚肉、豆腐、ツナ缶、みそ、卵、ハム	いちご、玉葱、人参、ねぎ、ごぼう、こんにやく、さやえんどう、レモン汁	クッキー 牛乳 果物 クッキー 牛乳 果物	マーガリンサンド
28 (木)	スパゲティミートソース コンソメスープ コーンポテトサラダ にんじんの甘煮	スパゲティ、米、じゃが芋、マヨネーズ、油、片栗粉、小町麩、三温糖、ごま	牛乳、豚肉、しらす、チーズ	玉葱、人参、チンゲン菜、コーン、ピーマン	じゃこおにぎり 牛乳 じゃこおにぎり 牛乳	ジャムサンド
29 (金)	ごはん みそ汁 さわらのしょうが焼き 筑前煮 ブロッコリーのナムル風	米、小麦粉、三温糖、油、小町麩、ごま油	牛乳、さわら、鶏肉、卵、竹輪、みそ、しらす、きな粉	キャベツ、ブロッコリー、椎茸、れんこん、人参、ごぼう、さやいんげん	きな粉蒸しパン 牛乳 きな粉蒸しパン 牛乳	マーガリンサンド
30 (土)	鶏肉としめじの混ぜごはん みそ汁 二色びたし さつま芋のレモン煮	米、食パン、さつま芋、マーガリン、三温糖、油	牛乳、鶏肉、みそ	キャベツ、大根、しめじ、いちごジャム、小松菜、わかめ、レモン汁	なかよしサンド 牛乳 なかよしサンド 牛乳	焼きおにぎり

献立の平均栄養価
 3歳以上児 エネルギー517Kcal 蛋白質 20.2g 脂質 18.3g 鉄分 2mg
 3歳未満児 エネルギー 465Kcal 蛋白質 18.9g 脂質 18.0g 鉄分 2mg

- ☆つくし、さくらぐみは9時に牛乳がでます。
- ☆仕入れの都合上、献立を変更する場合があります。
- ☆補食には牛乳が付きます。
- ☆12日はお誕生日おやつです。

リクエスト給食を行います

ひまわり組のリクエストを受けて、メニューを決定しました。今までの給食で思い出に残っているもの、また食べたいと思うもの、好きな献立などを聞きました。



1年間の食事を振り返りましょう

この1年を通して、どれだけ旬の食材を味わえたでしょうか？ 春は菜のはな、春キャベツ、夏は茄子やピーマン、秋は栗にさんま、さつま芋、冬ははくさいにだいこん.....園で収穫したものもあります。旬の味を知ること、それぞれの食材が持つおいしさを、伝えていけたらと思います。また、三食の食事のバランスや食事のマナーは守れていたでしょうか？ ご家庭でも1年間の食事を振り返ってみましょう。

